

FÜR WEN?

- Menschen mit chronischen Schmerzen, die mehr wollen als reine Symptombekämpfung.
- Alle, die Aktivität & Selbstfürsorge statt Ohnmacht wählen.
- Offenheit für einen biopsychosozialen Ansatz (Körper + Psyche + Umfeld)

ÜBER MICH

- Inhaberin des Therapiezentrums Malente
- Physiotherapeutin seit 2006
- Seit 2018 mit eigener Praxis erfolgreich selbstständig
- Psychologische Beraterin seit 2019



Hinweis: Dieses Coaching ersetzt keine ärztliche oder therapeutische Behandlung. Es versteht sich als ergänzende Maßnahme und empfiehlt, medizinische Abklärung und Begleitung beizubehalten.

STIMMEN FRÜHERER KLIENT*INNEN

„Ich habe gelernt, meinen Körper zu verstehen – die Schmerzen sind nicht weg, aber ich fühle mich wieder handlungsfähig.“ — Laura, 42

„Durch die kleinen täglichen Rituale spüre ich erstmals seit Jahren Fortschritte.“
— Tobias, 35

„Das Programm hat mir geholfen, meinen Körper neu kennenzulernen – und mir gezeigt, dass Veränderung auch mit 60 plus noch möglich ist.“
— Edith, 64

STARTE JETZT!

- Kostenfreies Kennenlerngespräch vereinbaren.
- Platz sichern & Starttermin festlegen.
- In 6 Wochen neue Wege im Umgang mit Schmerz entdecken.

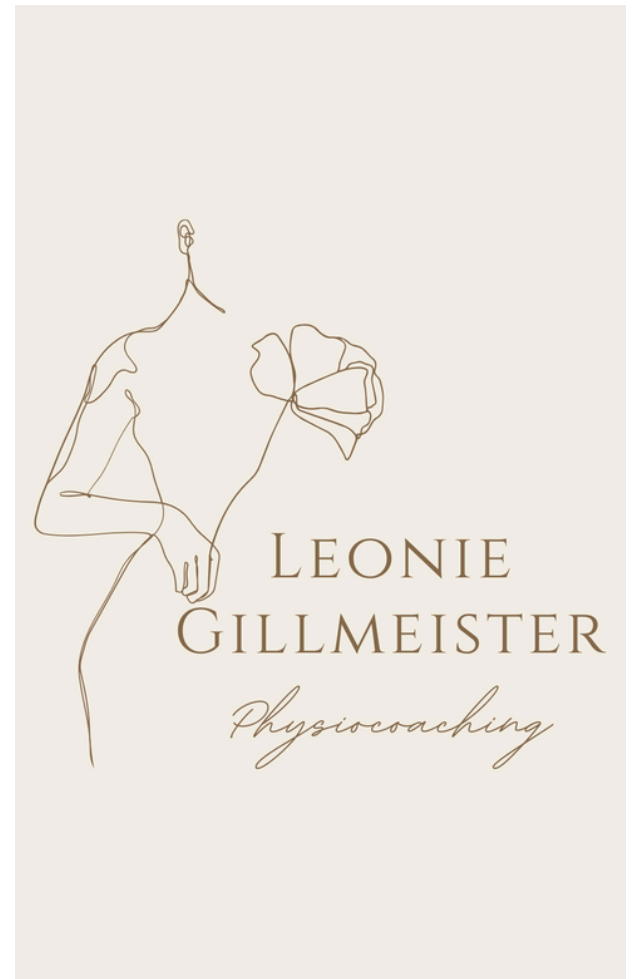
LEONIE GILLMEISTER

Bahnhofstr. 11
23714 Bad Malente

praxis-gillmeister@gmx.de
www.leoniegillmeister.de

RAUS AUS DER OHNMACHT

DEIN WEG ZU EINEM
BEWUSSTEREN UMGANG
MIT CHRONISCHEM
SCHMERZ



DEIN NUTZEN

Verstehe, wie Schmerz wirklich funktioniert – im Zusammenspiel von Körper, Psyche & Umfeld statt nur mechanisch.

Entwickle alltagstaugliche Tools, um Schmerz aktiv zu beeinflussen.

Gewinne Selbstwirksamkeit & Lebensqualität zurück.

DAS BEKOMMST DU

- 6×1:1-Einheiten à 60 Min. via Zoom
- Follow-up-Session nach 4 Wochen.
- Individuelle Video- & PDF-Übungen (Bewegung/Körperarbeit).
- WhatsApp/Signal-Begleitung (Mo–Fr, Antwort innerhalb 24h) für 6 Wochen.
- Digitales Workbook mit Reflexionen & Impulsen pro Woche.
- Bonus-Audio zur Entspannung & Selbstregulation.

6-Wochen- Programm

- Online via Zoom
- Individuell erstelltes Paket per Post
- Investition: 1500€

Ratenzahlung ab 250€/Monat möglich

“Ich bin nicht hilflos -
ich kann Einfluss nehmen.”



DEIN INDIVIDUELLER WOCHENPLAN

1. Woche: Schmerz verstehen

Medizinisch fundiertes Verständnis über Schmerzmechanismen – weg von „kaputt“ hin zu „übersichtlich“

2. Woche: Alltag und Auslöser

Klarheit über persönliche Schmerzverstärker und erste Stellschrauben im Alltag

3. Woche: Emotion und Umfeld

Erkennen emotionaler & sozialer Stressfaktoren, gesunde Abgrenzung

4. Woche: Neue Rituale

Aufbau Mikro-Gewohnheiten, die das Nervensystem regulieren

5. Woche: Bewegung & Körperarbeit

Angstfreie, individuelle Bewegung als Schmerzregulator verstehen & anwenden

6. Woche: Stabilisierung & Zukunft

Persönlicher Notfall- und Präventions-plan für langfristige Selbstwirksamkeit

Individuelle Nachbetreuung und
-begleitung möglich